

# Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona



---

# **Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona**

---

©2021 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats. No es permet la reproducció total ni parcial de las imatges o textos d'aquesta publicació sense prèvia autorització.

<https://www.aspb.cat/pantalles-salut-emocional-adolescents>

Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona

de l'Agència de Salut Pública de Barcelona està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada 4.0 Internacional de Creative Commons

Els permisos addicionals als d'aquesta llicència es poden trobar a:

<https://www.aspb.cat>



## **Pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona**

### **Responsables de l'Informe:**

Esrher Sánchez, Carme Carrera, Lucía Artázcoz, Emilia Pallàs, Catherine Pérez

### **Autoria i redacció:**

Grup de Pantalles de l'Agència de Salut Pública de Barcelona: Esther Sánchez, Catrina Clotas, Xavier Continente, Daniel G. Abiétar, Marc Olivella, Anna Pérez i Glòria Pérez

### **Agraïments:**

Volem agrair la col·laboració de la cooperativa Etcèteres en la realització del treball de camp.

Molt especialment, agraïm la participació del personal docent i de l'alumnat dels quatre centres escolars on s'ha realitzat l'estudi: l'Institut Menéndez Pelayo, l'Institut Balmes, l'Institut La Guineueta i l'Institut Turó de Roquetes.

### **Cita recomanada:**

Esther Sánchez, Catrina Clotas, Xavier Continente, Daniel G. Abiétar, Marc Olivella, Anna Pérez i Glòria Pérez. Ús de pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona. Any 2021. Agència de Salut Pública de Barcelona

---

# Índex

---

Resum executiu .....	5
Resumen ejecutivo.....	7
Executive summary.....	9
Presentació .....	11
Antecedents.....	13
Objectius i preguntes d'investigació .....	17
Metodologia.....	19
Resultats.....	21
Conclusions.....	32
Recomanacions .....	35
Bibliografia .....	38

---

# Resum executiu

---

Les pantalles formen part de la vida quotidiana de la població adolescent, essent una de les seves principals usuàries. Malgrat les seves oportunitats, la literatura científica identifica alguns usos problemàtics en aquesta població amb riscos per a la seva salut, com: major sedentarisme, menor qualitat i durada de la son o major estrès. No obstant, pocs estudis analitzen aquest usos i la seva relació amb la salut emocional. La major exposició a pantalles com a conseqüència de la Covid-19, indica la necessitat d'explorar en profunditat aquesta relació.

Aquest informe presenta un estudi qualitatiu l'objectiu del qual ha estat conèixer les percepcions, interpretacions i expectatives d'adolescents de Barcelona, respecte a l'ús de pantalles i la seva salut emocional. La població d'estudi han estat estudiants de primer curs d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) (12-13 anys) de quatre centres públics de Barcelona, ubicats en districtes de diferent nivell socioeconòmic i seleccionats per conveniència. S'han fet un total de 8 entrevistes grupals, estructurades i no presencials, d'entre 6 a 14 participants cadascuna, de desembre a febrer de 2021. L'anàlisi realitzat ha estat temàtic del contingut.

Els resultats s'han estructurat en els cinc temes següents: 1) Ús de pantalles; 2) Diferències de gènere en l'ús; 3) Diferències socioeconòmiques en l'ús; 4) Impacte sobre la salut emocional i 5) Canvis en els usos de pantalles durant la pandèmia.

Respecte *l'ús de pantalles*, les i els adolescents participants descriuen tant usos positius com problemàtics tot i que identifiquen, en major mesura, els segons. D'entre els usos positius destaquen, principalment, la socialització entre iguals i l'entreteniment. D'entre els problemàtics assenyalen: vinculat amb el joc, els canvis d'humor, l'agressivitat que els poden generar i la temptació de gastar diners per millorar l'experiència de joc; el risc d'aïllament o el desenvolupament de diverses

pors com, per exemple, la por a generar una dependència a les pantalles o la por al ciberassetjament, entre d'altres.

Tot i no ser autopercebudes, existeixen *diferències de gènere* en l'ús de les pantalles. Entre els nois destaca un ús més lúdic, vinculat als videojocs, mentre que en les noies l'ús és més relacional, sobretot, a través de les xarxes socials. En canvi, les i els adolescents participants sí perceben *diferències socioeconòmiques* en l'ús de pantalles, sobretot amb dos aspectes que vinculen amb major poder i estatus: 1) l'accés i la qualitat dels dispositius emprats i 2) la imatge que projecten a través de les pantalles, on les figures referents digitals (per exemple youtubers) emergeixen com a models a seguir.

Respecte als *impactes sobre la salut emocional*, s'assenyala com a positiu que les pantalles permeten distreure's i autoevadir-se. No obstant, s'identifiquen més impactes negatius destacant, entre els nois, novament l'agressivitat i la ira que els hi poden generar determinats jocs o la por a l'addicció per un abús de pantalles. Entre les noies, s'identifiquen alteracions en l'autoestima en voler comparar-se, a les xarxes socials, amb "ideals" que representen estereotips de bellesa normativa dominants. Les noies també manifesten major vulnerabilitat i por davant del ciberassetjament o davant que es pugui accedir a les seves dades personals.

Durant el període de *confinament estricte per la Covid-19*, les i els participants declaren haver augmentat molt la seva exposició a les pantalles. Aquestes els hi han permès entrenir-se, estar a prop de les seves amistats i seguir els estudis. Tot i així, destaquen una pèrdua de privacitat i un major cansament i avorriment en seguir les classes online, declarant que pot haver-los afectat en el seu rendiment.

La població adolescent és conscient de l'impacte d'un ús problemàtic de les pantalles sobre la seva salut emocional. Aquest tipus d'estudis permeten avançar en el coneixement d'aquest fenomen i poden ser d'utilitat pel disseny d'intervencions de promoció de la salut que fomentin un ús responsable de les pantalles.

---

# Resumen ejecutivo

---

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana de la población adolescente, siendo una de sus principales usuarias. A pesar de sus oportunidades, la literatura identifica algunos usos problemáticos en esta población que comportan riesgos para su salud, como: mayor sedentarismo, menor calidad y duración del sueño o mayor estrés. No obstante, pocos estudios analizan estos usos y su relación con la salud emocional. La mayor exposición a pantallas, como consecuencia de la Covid-19, indica la necesidad de explorar en profundidad esta relación.

Este informe presenta un estudio cuyo objetivo ha sido conocer las percepciones, interpretaciones y expectativas de adolescentes de Barcelona, respecto al uso de pantallas y su salud emocional. La población de estudio han sido estudiantes de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (12-13 años) de cuatro centros públicos de Barcelona, ubicados en distritos de diferente nivel socioeconómico y seleccionados por conveniencia. Se han hecho un total de 8 entrevistas grupales, estructuradas y no presenciales, de 6 a 14 participantes cada una, entre diciembre y febrero de 2021. El análisis realizado ha sido temático del contenido.

Los resultados se han estructurado en cinco temas: 1) Uso de pantallas; 2) Diferencias de género en el uso; 3) Diferencias socioeconómicas en el uso; 4) Impacto sobre la salud emocional y 5) Cambios en los usos durante la pandemia.

Respecto *al uso de pantallas*, las y los participantes describen usos positivos y problemáticos aunque identifican, en mayor medida, los segundos. Entre los usos positivos destacan la socialización entre iguales y el entretenimiento. Entre los problemáticos señalan: vinculado al juego, los cambios de humor, la agresividad



que les pueden generar y la tentación de gastar dinero jugando; el riesgo aislamiento o el miedo a una dependencia o al ciberacoso, entre otros.

Aunque no son autopercebidas, existen *diferencias de género* en el uso de las pantallas. Entre los chicos destaca un uso más lúdico, vinculado a los videojuegos, mientras que en las chicas el uso es más relacional, a través de las redes sociales. En cambio, sí se perciben *diferencias socioeconómicas* en el uso de pantallas. Hay aspectos que vinculan con mayor poder y estatus: 1) el acceso y la calidad de los dispositivos empleados y 2) la imagen que proyectan a través de las pantallas, donde las figuras referentes digitales (por ejemplo youtubers) emergen como modelos a seguir.

Respecto a los *impactos sobre la salud emocional*, se señala como positivo que las pantallas permiten distraerse y autoevadirse. No obstante, se identifican más los impactos negativos destacando, entre los chicos, nuevamente la agresividad y la ira por algunos juegos o el miedo a la adicción. Entre las chicas, se identifican alteraciones en la autoestima, al compararse con “ideales” que representan estereotipos de belleza normativa dominantes, en las redes sociales. También manifiestan vulnerabilidad ante el ciberacoso o el acceso a datos personales.

Durante el confinamiento por la Covid-19, las y los participantes declaran haber aumentado mucho su exposición a las pantallas. Les han permitido entrenarse, estar cerca de sus amistades y seguir los estudios. Aú así, destacan una pérdida de privacidad y mayor aburrimiento ante las clases virtuales, que declaran puede haberles afectado en su rendimiento .

La población adolescente es consciente del impacto de un uso problemático de las pantallas sobre su salud emocional. Este tipo de estudios permiten avanzar en el conocimiento de este fenómeno y pueden ser de utilidad para el diseño de intervenciones de promoción de la salud que fomenten un uso responsable de las pantallas.

---

# Executive summary

---

Screens are part of the daily life of the adolescent population, being one of their main users. Despite their opportunities, literature identifies some problematic uses in this population that entail risks to their health, such as: greater sedentary lifestyles, lower quality and duration of sleep and greater stress. However, few studies analyse these uses and its relationship with emotional health. The increased exposure to screens as a consequence of Covid-19 indicates the need to explore this relationship in depth.

This report presents a study aimed to find out the perceptions, interpretations and expectations of adolescents in Barcelona regarding the use of screens and their emotional health. The study population were students in the first year of compulsory secondary education (ESO) (12-13 years old) from four public schools in Barcelona, of different socioeconomic status districts and selected for convenience. A total of 8 structured and online, group interviews were conducted, between 5 and 8 participants each, from December to February 2021. The analysis carried out was thematic in content.

The results were structured into five themes: 1) Screen uses; 2) Gender differences in uses; 3) Socio-economic differences in uses; 4) Impact on emotional health; and 5) Changes in uses during the pandemic.

Regarding the *use of screens*, participants describe both positive and problematic uses, although they identify, to a greater extent, the latter. Among the positive uses, they mainly highlight socialising with peers and entertainment. Among the problematic uses, they point out: linked to gaming, mood swings and the

aggressiveness they can generate and the temptation of gambling ; isolation risk or fears such as becoming screen-dependents or living cyberbullying situations, among others.

Despite not being self-perceived, there are gender differences in screen uses. Among boys, a more recreational use stands out, linked to video games, while among girls, the use is more relational, through social networks. On the other hand, participants do perceive socio-economic differences in screens uses, especially with two aspects they link to greater power and status: 1) access to and the quality of the devices used and 2) the image they project through the screens, where reference digital figures (e.g. youtubers) emerge as role models.

Regarding to the impact on emotional health, the fact that screens allow for distraction and self-avoidance is seen as positive. However, more negative impacts are identified, highlighting, among boys, the aggressiveness and anger generated by certain games or the fear of screen addiction. Among girls, alterations in self-esteem are identified when comparing themselves with models who represent dominant and normative beauty stereotypes, on social networks. Girls also report greater vulnerability and fear of cyberbullying and access to their personal data.

During the strict confinement by Covid-19, participants report having greatly increased their screen exposure. Screens have allowed them to entertain themselves, to keep closely in touch with their friends and to follow their studies. Even so, they highlight a loss of privacy and more tiredness and boredom when following online classes, which, they state, may have affected their school performance.

Adolescents are aware of the impact of problematic screen use on their emotional health. These kind of studies allow to advance in the knowledge of this phenomenon and can be useful to design health promotion interventions that encourage responsible use of screen.

---

# Presentació

---

El Pacte del Temps és una estratègia, impulsada per l'Ajuntament de Barcelona, que aposta pel temps com un dret de ciutadania i per a la seva organització de manera més saludable, igualitària i eficient.

Es tracta d'un acord de ciutat que cerca el compromís de l'Ajuntament, de les diferents organitzacions socials i econòmiques de la ciutat i de les persones a títol individual per actuar, conjuntament, en l'avenç d'una organització social del temps que respongui als diferents reptes de la ciutat. La finalitat, per tant, del Pacte del Temps és construir una ciutat on les persones es reapropriïn del seu temps quotidià i puguin organitzar-lo segons les seves necessitats, en un marc col·lectiu de convivència. En aquest sentit el Pacte del Temps de Barcelona vol contribuir a :

- Promoure una concepció efectiva de l'organització del temps com un *dret de ciutadania*, fonamentada en la protecció i la promoció de la salut i en la igualtat i l'equitat de gènere, perquè totes les persones visquin un temps quotidià que elsporti més benestar.
- Impulsar *una nova cultura del temps a les organitzacions*, que fomenti: uns models més eficients i més respectuosos amb les persones, l'obtenció d'uns resultats més satisfactoris i un desenvolupament basat en criteris sostenibles.
- Construir un *temps de ciutat que respongui a les necessitats de les persones* en el seu temps de vida quotidiana i que garanteixi la convivència, afavoreixi la cohesió social i faciliti la participació de la ciutadania.

El Pacte del Temps s'estructura en sis eixos temàtics on s'ordenen les diferents actuacions. Aquests eixos són: 1) Temps i salut; 2) Temps i educació; 3) Temps i cura de les persones; 4) Temps i participació; 5) Temps i serveis a la ciutat i 6) Temps i treball en les empreses i en les organitzacions

D'altra banda, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) dirigeix i gestiona els centres i serveis de salut pública de la ciutat per encàrrec de l'Ajuntament de Barcelona i la Generalitat de Catalunya. La seva raó de ser és vetllar per la salut de les persones residents a Barcelona i visitants, mitjançant:

- El coneixement de l'estat de salut de la població i dels factors que el determinen.
- El desenvolupament de polítiques per mantenir i millorar la salut de la població.
- La garantia de la prestació de serveis en el terreny de la salut pública, assumint integralment les tasques que se'n derivin per a l'exercici de l'autoritat sanitària a la ciutat.

A continuació, es presenta l'estudi *"Ús de pantalles i salut emocional en adolescents de Barcelona"* que té com a objecte d'investigació l'ús de les pantalles i el seu potencial impacte sobre la salut emocional en la població adolescent. Aquest estudi és fruit d'un encàrrec del Pacte del Temps de Barcelona a l'Agència de Salut Pública de Barcelona i correspon a una de les accions incloses en l'Àmbit 1 (Temps i Salut) del Pacte del Temps, orientades a generar coneixement per a la promoció d'una organització del temps quotidià més saludable.

---

# Antecedents

---

Les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) inclouen elements que permeten la comunicació, el processament i la transmissió d'informació mitjançant dispositius electrònics (López et al., 2017). Les pantalles que configuren les TIC-mòbils, Internet, xarxes socials, videojocs, tabletas, televisió, etc – s'han convertit en una part indispensable de la vida quotidiana de les persones, comportant canvis en la manera de relacionar-se, buscar o generar informació (Castells, 2010). Així, segons dades de gener de 2021, més de 5.000 milions de persones van usar Internet des de dispositius mòbils i 4.200 milions des de xarxes socials, la qual cosa correspon a un 5,6% de tota la població mundial com a usuària de pantalles ("Digital Report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobiles. - We Are Social ES," n.d.)

L'univers digital i les pantalles, en concret, formen part del dia a dia de la població adolescent, essent la seva principal usuària degut la íntima integració de les pantalles en els seus hàbits i estils de vida (Anderson et al., 2017; Moreno et al., 2019; Orben, 2020). Per a la població adolescent les pantalles ofereixen nombroses oportunitats. Així per exemple, els hi permeten la socialització entre iguals, la cerca i l'accés a informació, l'entreteniment i, a més a més, són una via d'expressió individual que els permet construir la seva identitat (García Aparicio and Rodríguez Jiménez, 2017; Granic et al., 2020) Així i tot, també s'han de tenir en compte la influència de factors més contextuais en aquests usos. Per exemple: el rol de les famílies que ofereixen als seus fills i filles dispositius per a ajudar-los amb la seva formació; la institució educativa que facilita aquests mitjans a l'alumnat per seguir els estudis; la gestió dels usos del temps en contextos urbans; o la globalització i els interessos econòmics del mercat per consumir les

tecnologies més punteres, entre altres aspectes (Nielsen et al., 2019; Sádaba Chalezquer and Bringué Sala, 2010). No obstant això, les pantalles també comporten alguns riscos per a la salut d'aquesta població, que la literatura científica identifica com a usos problemàtics (Beranuy et al., 2009; Ortega-Mohedano and Pinto-Hernández, 2021; Seo et al., 2021). L'enquesta FRESC, dirigida a estudiants de secundària de la ciutat de Barcelona, va descriure un ús problemàtic del mòbil en aproximadament el 50% dels i les menors de 16 anys enquestades, associat a una reducció de les hores de son, major sedentarisme i a una pitjor salut mental (Olivella et al., 2020; Santamariña-Rubio E, Serral Cano, G, C Pérez, 2017). Diversos estudis també assenyalen com l'ús intensiu del mòbil, pròxim a l'hora d'anar a dormir, es relaciona amb menor durada i pitjor qualitat de la son, produint alteracions del ritme circadiari (Continente et al., 2017; Kokka et al., 2021; Ortega-Mohedano and Pinto-Hernández, 2021). A més, la falta de qualitat de la son també repercuteix en el rendiment escolar i en les relacions familiars (Continente et al., 2017; Santamariña-Rubio E, Serral Cano, G, C Pérez, 2017). Així mateix, un ús problemàtic del mòbil s'associa amb problemes de salut física com a major sedentarisme i, per tant, major probabilitat de patir obesitat (Robinson et al., 2017; Seral-Cortes et al., 2021).

L'evidència suggereix també com l'ús problemàtic de les xarxes socials pot tenir un impacte negatiu en la salut emocional dels i les adolescents (Rahmawati et al., 2020; Royal Society for Public Health, 2017). Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) s'entén per salut o benestar emocional aquell estat d'ànim en el què l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat ("OMS | Salud mental," n.d.). Així, la preferència per la interacció social en línia, més anònima i controlada que la comunicació presencial, s'ha documentat com un factor associat a vulnerabilitat social i a malestar psicològic, arribant a provocar estrès, ansietat i fins i tot també depressió (Royal Society for Public Health, 2017; Schønning et al., 2020). Malgrat

que l'ús de les xarxes socials és omnipresent entre la població adolescent, aquests impactes en la salut emocional s'han descrit més entre les noies qui en fa un major ús problemàtic (Moreno et al., 2019; World Health Organization, 2020). Les xarxes socials també s'han associat a la preocupació per la imatge corporal i a la comparació amb cossos "ideals" que pot donar lloc a una baixa autoestima i a trastorns alimentaris (Marks et al., 2020; Royal Society for Public Health, 2017; Wilksch et al., 2020; Yu and Sussman, 2020). D'altra banda, s'ha descrit com l'ús problemàtic de les xarxes socials provoca símptomes similars als de l'addicció, ja que inclou una pèrdua de control sobre el seu ús en detriment d'altres aspectes importants de la vida, com les relacions familiars o les aficions (Van Den Eijnden et al., 2018; Yesilyurt and Turhan, 2020; Yu and Sussman, 2020). Si bé s'han reconegut diversos usos problemàtics, no hi ha consens sobre què es considera un ús de les pantalles que respongui als criteris d'una addicció (Abdullah, 2017; Boer et al., 2021). En aquest sentit, només el joc patològic, o trastorn del joc, està reconegut com una addicció conductual per la comunitat científica (American Psychiatric Publishing, 2016; Clotas C, Bartroli M, 2019). No obstant això, entre la població adolescent sí s'ha descrit una necessitat d'estar constantment connectada al món en línia, desenvolupant el què en anglès es denomina FoMO ("*fear of missing out*"), o "por de perdre's el què està passant". Aquesta por s'associa amb un pitjor estat d'ànim i amb menor satisfacció vital, en general (Tandon et al., 2021).

Una conseqüència extrema d'un ús problemàtic de les pantalles és el ciberassetjament. Les dades indiquen que set de cada deu joves ho pateixen en diverses manifestacions (publicació de comentaris ofensius en línia, amenaces i intimidació o publicació de fotografies o vídeos amb l'objectiu de ferir)(Carvalho et al., 2021). El ciberassetjament s'ha associat amb sentiments de solitud, major risc d'ansietat i depressió, pèrdua de la son i, fins i tot, amb la producció d'autolesions (Carvalho et al., 2021; Martínez-Monteagudo et al., 2020).



Per últim, l'exposició a pantalles s'ha incrementat durant la pandèmia provocada per la Covid-19 degut a algunes de les mesures preses per a la seva gestió, especialment el confinament. Així, la impossibilitat de fer trobades a l'exterior, el trasllat de l'aula presencial al món virtual, el temps d'oci, les relacions entre iguals i fins i tot les familiars, s'han hagut de realitzar recorrent a les pantalles. La pandèmia ha tingut un impacte en la salut emocional de la població en general, però també en la salut emocional de la infància i l'adolescència qui ha estat un dels col·lectius més silenciats (Buitrago Ramírez et al., 2021; González-Rábago et al., 2021; Guío Camargo, 2020; Jacques-Avinõ et al., 2020). Alguns dels resultats en salut més reportats per aquest col·lectiu durant la pandèmia han estat: la falta de motivació, el desànim, l'ansietat o la depressió (Gómez-Becerra et al., 2020; Pedreira Massa, 2020).

Malgrat que cada vegada abunden més els estudis sobre els usos problemàtics de les pantalles i la seva relació amb la salut en població adolescent, encara existeix poca literatura que centri el seu anàlisi en la relació amb la salut emocional. A més, l'impacte produït per la Covid-19 indica la necessitat d'explorar en profunditat la relació entre les pantalles i la salut emocional en adolescents, tenint en compte tant el seu context com les seves pròpies percepcions i interpretacions, fet que justifica l'aproximació d'aquest estudi des d'una metodologia qualitativa.

---

# Objectius i preguntes d'investigació

---

Els objectius d'aquest estudi han estat:

## Objectiu general:

Conèixer les percepcions, interpretacions i expectatives dels i les adolescents de Barcelona, respecte a l'ús de pantalles i la seva salut emocional.

## Objectius específics:

1. Conèixer les percepcions i experiències de les i els adolescents de Barcelona respecte a l'ús de pantalles i la seva salut emocional, segons gènere i nivell socioeconòmic.
2. Explorar l'impacte de la Covid-19 respecte l'ús de pantalles i la salut emocional en adolescents de Barcelona.

## Preguntes d'investigació:

- Quines percepcions, interpretacions i expectatives adopten els i les adolescents de Barcelona respecte a l'ús de pantalles?
- Quin és l'impacte de l'ús de pantalles sobre la salut emocional dels i les adolescents?
- Com ha impactat la pandèmia de la Covid-19 en l'ús de pantalles en els i les adolescents?

- Són diferents les percepcions, interpretacions dels i les adolescents respecte a l'ús de pantalles i l'impacte en la salut emocional, durant la pandèmia (confinament)?
- Existeixen diferències de gènere respecte a les percepcions, interpretacions i expectatives dels i les adolescents en l'ús de pantalles i el seu impacte sobre la salut emocional?
- Existeixen diferències socioeconòmiques respecte a les percepcions, interpretacions i expectatives de les i els adolescents en l'ús de pantalles i el seu impacte sobre la salut emocional?

---

# Metodologia

---

A continuació, es descriu la metodologia emprada a l'estudi.

## Disseny, població d'estudi i mostreig

S'ha realitzat un estudi exploratori interpretatiu, a partir d'entrevistes grupals estructurades, seguint una perspectiva fenomenològica centrada en explorar les vivències i les experiències de les i els participants en primera persona (Mays and Pope, 2000).

La població d'estudi ha estat alumnat de primer d'Educació de Secundària Obligatòria (12-13 anys), matriculat durant el curs escolar 2020-21 en un centre educatiu de la ciutat de Barcelona. Es va realitzar un mostreig teòric on l'alumnat participant es va segmentar segons el nivell socioeconòmic del barri on estava situat el seu centre escolar. La selecció dels centres que formen part de la mostra va ser per conveniència, aprofitant la col·laboració prèvia en un estudi amb l'equip investigador de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (CEIC Parc Salut del Marc 2020/9410) (Olivella et al., 2021). Finalment, els centres que van participar de l'estudi van ser: 1) l'Institut Jaume Balmes; 2) l'Institut Menéndez Pelayo; 3) l'Institut la Guineueta i 4) l'Institut Turó de Roquetes. L'equip investigador de l'ASPB va contactar amb les persones coordinadores del primer cicle de secundària dels centres seleccionats, per a explicar l'objectiu de l'estudi i muntar els grups a entrevistar amb l'alumnat interessat a participar. Es va utilitzar un criteri de màxima variabilitat (per gènere i línia escolar) a cada centre per aconseguir diversitat discursiva. Així mateix, l'ASPB va facilitar un consentiment informat per a les famílies de l'alumnat que van acceptar participar voluntàriament a l'estudi.

L'estudi s'ha realitzat entre els mesos de desembre de 2020 a febrer de 2021.

## Recollida d'informació i anàlisi de dades

Es van realitzar entrevistes grupals de manera virtual, a través de la plataforma zoom, a partir d'un guió estructurat on es preguntaven aspectes relacionats amb: els usos i el temps davant les pantalles, les oportunitats i les barreres en l'ús de les pantalles, l'impacte percebut de l'ús de pantalles en la salut emocional i els canvis en els usos de pantalles durant la pandèmia. Les entrevistes es van enregistrar en àudio i van ser transcrites íntegrament de manera anonimitzada. Tant la realització com les transcripcions de les entrevistes es van encarregar a la cooperativa Etcèteres.

Pel que fa a l'anàlisi de dades, es va realitzar una anàlisi temàtica de contingut que ha implicat els següents passos: 1) la familiarització amb les dades; 2) l'extracció de declaracions significatives; 3) la codificació d'aquestes; 4) la identificació de patrons agrupant en temes i 5) la descripció analítica dels sentiments i idees de cadascuna de les participants sobre el tema en un informe de resultats, identificant una teoria. S'ha utilitzat el suport del programa ATLAS.ti 8.0 per a la gestió de les dades primàries i la seva posterior anàlisi.

Per últim, i a fi de garantir el rigor i la qualitat d'aquest estudi s'han tingut en compte els següents aspectes: 1) La recollida sistemàtica de les dades i diaris de camp de tot el procés realitzat per incrementar la credibilitat dels resultats i 2) la triangulació entre persones de l'equip d'investigació a fi de minimitzar biaixos en les interpretacions i incrementar la consistència de l'anàlisi. Així mateix, es preveu realitzar una jornada de devolució dels resultats a cadascun dels centres participants.

# Resultats

Han participat a l'estudi un total de 39 adolescents (20 nois i 19 noies), estudiants de primer d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) de quatre centres educatius de Barcelona. Les característiques sociodemogràfiques de les i els participants es presenten a la taula 1.

**Taula 1.-** Característiques sociodemogràfiques de l'alumnat participant

Centre educatiu	Entorn SE	Noies	Nois	Total
INS Menéndez Pelayo	Afavorit	6	7	13
IES Balma	Afavorit	6	8	14
INS La Guineueta	Desafavorit	2	4	6
IES Turó de Roquetes	Desafavorit	5	1	6
TOTAL		19	20	39

\*Entorn SE: Entorn socioeconòmic

Es van realitzar 8 entrevistes grupals, dues a cadascun dels centres educatius, amb participació mixta de noies i nois. Els resultats obtinguts s'han estructurat en els cinc temes següents :

1) Característiques de l'ús de pantalles que fan els i les adolescents; 2) Diferències de gènere en l'ús de pantalles; 3) Diferències socioeconòmiques en l'ús de pantalles; 4) Impacte de l'ús de les pantalles sobre la salut emocional i 5) Canvis en l'ús de pantalles durant la pandèmia.

A continuació, se'n descriu el principal contingut de cada tema.

## Tema 1: Característiques de l'ús de pantalles que fan els i les adolescents

S'han descrit els principals usos de les pantalles que fan les i els adolescents participants, identificant les seves motivacions, o els principals aspectes positius

que troben a l'hora d'utilitzar les pantalles, així com les seves pors o aspectes negatius relacionats amb l'ús de pantalles.

En primer lloc, i de manera general, existeix consens en què les pantalles són elements imprescindibles en la seva vida quotidiana i que les utilitzen diàriament per cobrir diverses necessitats, tal i com expressa un noi d'un centre ubicat en un barri d'entorn afavorit: *" el consum de mòbils i pantalles ha augmentat molt per aquesta necessitat de socialitzar , de parlar amb les demás persones, de jugar a videojocs, ara online.... Abans no era necessari però ara, malauradament, les persones necessitem sentir-nos dintre d'un grup i això ha fet evolucionar molt el consum de les pantalles"*. Noi, entorn afavorit

Les pantalles preferides per a les i els adolescents participants són, per aquest ordre: el mòbil, l'ordinador, les tablettes electròniques , la televisió (per veure pel·lícules o sèries) i les consoles. D'entre els seus usos positius, les i els adolescents participants destaquen, principalment, tres aspectes: 1) permeten comunicar-se i la socialització entre iguals o amb persones que consideren importants; 2) proporcionen diversió i entreteniment, a través del jocs, per exemple i 3) permeten cercar informació i, per tant, són un suport per a la realització de les tasques escolars.

Així i tot, les i els adolescents participants verbalitzen més usos negatius de les pantalles destacant-ne el següents aspectes: 1) provoquen distraccions i, a vegades, sensació de perdre el temps; 2) comporten canvis d'humor, per exemple amb alguns jocs que els generen agressivitat; 3) si se'n fa un abús, o un ús problemàtic de les pantalles, identifiquen el risc a la dependència cap a aquests dispositius que pugui, fins i tot, provocar-los aïllament; 4) viuen amb por que, des dels diferents dispositius amb pantalles, es pugui accedir a les seves dades personals i, en alguns casos, suplantar la identitat; i 5) es poden viure situacions de ciberassetjament per possibles contactes amb persones tòxiques.

Per últim, els i les adolescents participants han identificat també impactes sobre la salut física d'un ús problemàtic de les pantalles, com per exemple: major

sedentarisme, alteracions de la son, afectacions a la vista, mal de cap o dolors corporals degut a males postures, d'entre els principals.

## Tema 2. Diferències de gènere en l'ús de pantalles

Les dades narratives recollides permeten fer una anàlisi de gènere respecte l'ús de pantalles que realitzen les i els adolescents participants.

Així, entre els nois destaca, principalment, un ús lúdic de les pantalles. Aquestes els aporten diversió i entreteniment. A través d'elles miren sèries, però majoritàriament, destaquen el seu ús per jugar a videojocs amb les seves amistats, podent-se desinhibir i, fins i tot, podent conèixer a noves persones. Així, per exemple, ho expressa un noi d'entorn afavorit: *"quan estic amb els meus amics jugant a videojocs i guanyo una partida... em poso content... em diverteixo molt amb els meus amics"(....) les pantalles serveixen per comunicar-te i, a més, així com et pots trobar gent dolenta (pederastes o coses així) pots conèixer a gent que et caigui molt bé. No tot és dolent, també pots conèixer a gent bona"* Noi, entorn afavorit

També destaquen el seu ús per comunicar-se i per cercar informació quan realitzen tasques escolars. Gràcies a les pantalles, manifesten poder fer treballs més col·laboratius i seguir les classes de manera més dinàmica i divertida. Segons un noi d'entorn desafavorit: *"les pantalles et poden ajudar a l'hora de fer cerca d'informació, per exemple quan llegeixes un llibre i no entens alguna cosa"*, noi entorn desafavorit.

D'entre els seus usos problemàtics, els nois identifiquen la temptació de gastar diners quan estan jugant per poder millorar l'experiència del joc i competir millor. Aquesta competitivitat els hi fa patir molts canvis d'humor i els hi genera més agressivitat, què també relacionen amb el visionat de certs comportaments en alguns videojocs on, segons ells, es normalitza la violència. Així per exemple, un noi d'entorn afavorit declara *"una altra cosa que trobo perillosa de les pantalles és que depèn del contingut pot ser molt violent. De vegades al principi diem "bua que*



*fastigós", però si el veiem massa fins i tot podem normalitzar-lo. Hi ha molts jocs que humanitzen la violència i això és molt perillós. " Noi, entorn afavorit.*

També, els preocupa que si se'n fa un ús abusiu o problemàtic de les pantalles, derivat de passar-hi moltes hores davant, puguin generar una dependència que els pot acabar aïllant i fer mentir a les seves famílies a fi de seguir amb les pantalles. En aquest sentit, sovint, es refereixen a les pantalles com a "la droga d'aquest temps". Segons un noi d'entorn desafavorit, les pantalles: *"Son como una adicción, porque hace que no quieras socializarte, y que te quedas metido en tu habitación, y también que llegues a mentir para no hacer los deberes. Alguna vez me ha pasado. A veces me arrepiento".* Noi, entorn desafavorit.

Les noies, en canvi, fan un ús més relacional de les pantalles. Es comuniquen, principalment a través de les xarxes socials, amb persones que són importants per a elles. També les utilitzen per conèixer gent nova. Així mateix, i especialment les noies d'entorn desafavorit, destaquen el suport que les pantalles els hi proporcionen per realitzar les diferents tasques escolars, per exemple: facilitant la recerca d'informació o donant agilitat a tasques com les d'escriure. Les noies, i en especial les d'entorn afavorit, verbalitzen més pors associades a les pantalles que els nois participants. Així, per exemple, destaquen el fet de poder-se trobar amb gent dolenta i/o desconeguda (persones més grans, pederastes...) sota perfils falsos a les xarxes socials que se'n puguin aprofitar d'elles. Creuen que amb les pantalles es poden exposar a possibles assetjaments i abusos, així com a d'altres situacions que perceben com a insegures. Per exemple, una noia d'entorn afavorit verbalitza *" Jo abans era una mica paranoica amb això, i em posava una enganxina a totes les càmeres, tenia por que em miressin o jo que sé... I ara jo si tinc l'ordinador obert, el tapo per si de cas, per exemple si m'estic vestint o algo. Tapo l'ordinador amb algo per què tinc por que em mirin."* Noia, entorn afavorit.

Així mateix, hi ha un ampli consens entre les noies participants respecte a la dependència que les pot comportar un abús de les pantalles. Perceben com les pantalles generen addicció, roben temps i poden acabar aïllant les persones.

Aquesta sensació d'addicció és descrita per una noia d'entorn desafavorit de la següent manera: *"A veces me siento un poco decepcionada (...) me siento decepcionada de mí (...) de mis actos porque, aunque yo lo quiera controlar, a veces no lo puedo controlar. Es algo que... es como que me vicia"* Noia, entorn desafavorit.

Una altra de les pors expressades per les noies és al mal ús que puguin fer terceres persones de la informació que penjen a les xarxes, així com que s'accedeixi a informació de caràcter personal i se'n pugui fer un ús fraudulent. En aquest sentit, el risc a la pèrdua de privacitat i d'intimitat és un tema que les preocupa, essent una de les pors més expressades, tant per noies d'entorn afavorit com d'entorn desafavorit. També hi ha por a l'assetjament, tal i com expressen diverses noies participants: *"La gent que abusa per les xarxes socials, els hackers, fa por que la teva informació es pugui estendre pel món i coses així (...) per exemple, si una persona té una relació per pantalles, pot ser que una persona més gran li vingui a fer mal"* Noia, entorn afavorit.

*"Yo he escuchado, me han dicho mis padres, que cuando entras a una aplicación te pueden estar espionando y pues me da miedo eso"*. Noia, entorn desafavorit.

Malgrat l'evidència de diferències de gènere en l'ús de pantalles, en el discurs de les i els adolescents participants no hi ha consens sobre que existeixin aquestes diferències. Declaren que els usos de pantalles que realitzen varien en funció dels gustos i les preferències personals. En aquest sentit, una noia d'entorn afavorit declara: *"Depèn dels gustos de la gent, no de que siguis noi o noia" \_noia... "(...) jo amb els meus amics o amigues juguem als mateixos jocs perquè no creiem que hi hagi molta diferència de jocs per nois o per noies. Llavors, juguem tots a lo mateix. Mentre ens agradi doncs ja està bé."* Noia, entorn afavorit. I també varien segons les aplicacions que utilitzen i els continguts que busquen i penjen a les xarxes. Així, per exemple, expressen que els nois acostumen a visualitzar i a penjar més vídeos d'humor i les noies, en canvi, més coreografies i vídeos de balls a través d'aplicacions com Tik Tok.

No obstant, algunes persones participants argumenten que sí que existeixen aquestes diferències de gènere en l'ús de pantalles i qüestionen certs estereotips de gènere que es reproduïxen a través de les pantalles. Un noi d'entorn afavorit declara: *"Normalment acostuma a ser una cosa masclista, encara que no ho penses exactament, però s'ha dit que el color rosa és de les noies, per exemple. De petits sempre ho hem pensat tots, encara que després ho haguéssim rectificat. És una cosa masclista, fins i tot en la cultura"*. Noi, entorn afavorit. D'altra banda, una noia d'entorn desafavorit expressa: *"Yo creo que la red social de Tik Tok la utilizan más chicas porque la sociedad dice, por decirlo de alguna manera, que hacer videos con música estás más valorado, por decirlo así, en chicas. También hacen contenido los chicos, pero como tienen eso de decir "lo tienen que hacer las chicas" pues no lo cuelgan. Por eso creo que las chicas suben más en esa aplicación."* Noia, entorn desafavorit.

### Tema 3- .Diferències socioeconòmiques en l'ús de pantalles

Aquesta categoria engloba les diferents percepcions de les i els adolescents participants respecte a si es fa un ús diferenciatiu de les pantalles segons nivell socioeconòmic.

En general, gairebé la totalitat de participants opinen que sí que existeixen diferències socioeconòmiques respecte a l'ús de les pantalles. En aquest sentit, disposar de més o menys recursos econòmics condiciona tant els dispositius als què es pot tenir accés com els usos que després se'n facin. Les i els participants expressen com la varietat i la qualitat dels dispositius als què tenen accés es relacionen amb la imatge que projecten a través de les pantalles, lligada a un major o menor estatus. Es percep com les persones d'entorns més desafavorits poden sentir més pressió social amb les comparacions tecnològiques i amb la imatge que puguin projectar a través de les pantalles. Aquesta imatge de poder i estatus la veuen reflectida en figures, com per exemple les i els *Youtubers*, que prenen com a referents digitals i models a seguir. Així per exemple, manifesten com aquests referents són rics i poden dedicar-se només a Internet perquè no han

de treballar, tal i com expressa noi d'entorn afavorit: *"les personas que tienen diners no els cal treballar... guanyen tots els diners de les xarxes socials i només han d'estar tot el dia gravant ... Hi ha molts youtubers rics que es compren moltes coses a través dels jocs"*. Noi, entorn afavorit.

D'altra banda, es percep que les persones amb més recursos econòmics disposen d'aparells més sofisticats i, en disposar de més diners, poden comprar i invertir més en aplicacions i jocs. Els i les participants d'entorns desafavorits opinen que les persones amb més recursos econòmics fan un ús més intensiu de les pantalles i, per tant, són més susceptibles de poder desenvolupar més addició que les persones amb menys diners, tal i com expressa un noi d'entorn desafavorit: *" Los ricos usan más (las pantallas), pero los pobres, como no tienen tanto dinero para comprar, se divierten más saliendo fuera pasándoselo bien y no están todo el día enganchados a las pantallas"* Noi, entorn desafavorit.

També opinen que les persones d'entorn desafavorit tracten millor els dispositius amb pantalles perquè els hi donen major valor que les d'entorn afavorit: *"Los pobres, si quieren jugar, lo tienen que conseguir como sea no como los ricos que hacen así [chasquea los dedos] y ya lo tienen. Tienen que trabajar mucho para conseguirlo se ponen más felices que los ricos (...) pueden usarlas de manera diferente porque uno que tiene poco dinero, le regalas algo, un ordenador o un móvil, se pone más feliz y lo valora más. En cambio, uno que tiene mucho dinero si le das algo es como que no lo valora (...) o sea que lo ve normal"*. Noia, entorn desafavorit.

#### **Tema 4- Impacte de l'ús de les pantalles sobre la salut emocional**

Aquest tema recull les percepcions respecte a com l'ús de pantalles pot impactar sobre la salut emocional entesa, segons ells les i els adolescents, com un concepte positiu que fa referència a: sentir-se bé, tenir autoestima i saber gestionar bé les emocions.

En general, tant participants d'entorns afavorits com d'entorns més desafavorits identifiquen més impactes negatius que positius respecte l'ús de pantalles sobre la

salut emocional. Novament, emergeixen les pors davant dels usos problemàtics com a principals impactes sobre la salut emocional. Les i els adolescents participants comparteixen la necessitat de regular el temps davant les pantalles.

Pel que fa als impactes positius de les pantalles sobre la salut emocional, destaquen que els proporcionen diversió i els permeten desinhibir-se. Amb les pantalles poden evadir-se d'allò que els fa sentir malament i així poden canviar d'estat d'ànim. Les pantalles, per tant, esdevenen un refugi davant d'emocions negatives o emocions que no volen sentir, com ara l'estrès, la por o la tristesa. Així, per exemple, una noia d'entorn afavorit comenta el següent: *"Quan estic molt agoviada o molt estressada, em poso a veure una pel·lícula a la nit amb la meva família i em sento molt bé perquè és un moment on estem tots junts i ens ho passem bé. (...) també quan estic estressada parlo amb les meves amigues a través de les xarxes socials i és un descans"* Noia entorn afavorit.

Entre els nois, tant d'entorn afavorit com desafavorit, es comparteix la sensació de benestar que experimenten quan estan competint a través dels videojocs.

En relació als impactes negatius de les pantalles sobre la salut emocional, entre els nois s'identifica, principalment l'agressivitat i la ira quan perden als videojocs, tal i com declara una noia d'entorn desafavorit: *"Si pierdo en algún juego no es que me afecte mucho. O sea, me da igual la partida y ya está. No me pongo (...) a tirar cosas y a enfadarme. Pero hay gente que sí, que le afecta mucho que pierda en un juego, se enfada y le da rabia"*. Noia, entorn desafavorit.

Així mateix, els nois també manifesten la por a generar una dependència si se'n fa un abús o ús problemàtic de les pantalles. D'altra banda, també expressen la por a trobar-se amb gent tòxica, a través dels xats dels mateixos jocs per exemple, que els pugui fer mal i la por a patir ciberassetjament. Per exemple, un noi d'entorn desafavorit declara el següent: *"Escucho rumores ... de los haters, mucha gente que está mal de salud emocional, que no saben qué hacer con sus vides, que está todo el rato amargado o amargada y que se dedica a fastidiar a los demás"* Noi, entorn desafavorit.

Quant a les noies, més enllà de l'entreteniment i la diversió que experimenten amb les pantalles, rebre aprovació a través de les xarxes socials també s'identifica amb benestar emocional. Les pantalles poden impactar en la seva salut emocional a partir, sobretot, d'alteracions en l'autoestima. La constant exposició afegida a la pressió social generada a través de les xarxes socials, comporta alteracions en l'estat d'ànim de les noies que poden ser viscudes com un reforç positiu a l'autoestima o, pel contrari, poden minvar-la. Per exemple, s'assenyala la idea de que, sovint, no se senten bé amb la imatge que es mostra a les xarxes. Assenyalen que, moltes vegades, aquesta imatge que es mostra és falsa i les pot conduir a voler-se comparar amb models identificats com ideals, que responen als estereotips de bellesa normatius dominants. En aquest sentit, destaquen que els afecta a la seva autoestima els comentaris desagradables que poden rebre després d'haver penjat fotografies. Així per exemple ho expressa una noia d'entorn desafavorit: *"Si tu subes contenido con un cuerpo delgado, puede que la gente te dé más apoyo y ponga comentarios positivos. Pero si eres con más peso, la sociedad lo ve mal, y te van a lanzar más comentarios malos. Ahí sí que te baja la autoestima un poco, por así decirlo."* Noia, entorn desafavorit. Una altra noia reforça aquesta percepció respecte a la pressió sobre la imatge: *"Las redes sociales pueden ser o muy buenas o muy malas. En este caso de la salud emocional tú puedes subir, por ejemplo, una chica en bikini "guapa", "hermosa". Pero si una chica con más peso hace lo mismo ya puede haber un comentario en plan "baja de peso". Y ahí a la autoestima te afecta mucho."* Noia, entorn desafavorit.

A més, i relacionat amb l'exposició a les xarxes, les noies també manifesten més vulnerabilitat. Declaren sentir por a tenir contactes amb gent desconeguda i por davant possibles situacions d'assetjament. Un altre dels riscos, especialment assenyalat per les noies, és que a través de les pantalles es pugui accedir a les seves dades personals. També assenyalen com un risc per a la salut emocional el sentiment d'exclusió que poden viure amb les iguals pel fet de no tenir accés a certs dispositius o aplicacions.

En general, les noies i, en especial les d'entorn afavorit, són més conscients, dels riscos que un ús problemàtic de les pantalles poden comportar sobre la seva salut emocional. Expressen que les relacions que s'estableixen només amb les pantalles són de pitjor qualitat i generen més conflictes i malestar, tal i com expressa la següent noia: *"És millor tenir relacions cara a cara perquè amb una pantalla, si estàs enfadat, et pots passar massa i l'altra persona es pot sentir molt malament."* Noia, entorn afavorit.

### **Tema 5. Canvis en l'ús de pantalles durant la pandèmia**

Aquesta categoria aglutina les principals aportacions de les i els adolescents participants respecte als canvis percebuts en la seva salut emocional en l'ús de les pantalles durant la pandèmia per la Covid-19, especialment durant el període de confinament estricte viscut de març a juny de 2020.

Les i els adolescents participants declaren un increment del temps d'exposició a les pantalles durant el confinament. Les pantalles, a manca de poder establir relacions presencials, s'han utilitzat tant per jugar i entretenir-se com per seguir els estudis des de les seves cases fent-se, per tant, elements encara més indispensables en la seva vida diària.

En general, i com a aspecte positiu, hi ha consens entre les i els participant que, gràcies a les pantalles, van poder estar en contacte amb els seus i les seves iguals i comunicar-se amb persones importants per ells i elles durant el confinament. Per exemple, es van poder enviar vídeos per animar-se així com per motivar a d'altres persones, com per exemple al personal sanitari. També destaquen la funció d'entreteniment que han tingut les pantalles durant la pandèmia, ajudant a que el temps passés més ràpid. Un altre aspecte positiu és que, gràcies a les pantalles, les compres s'han pogut fer online evitant així el risc de contagi. A més, les pantalles van permetre que poguessin continuar el curs escolar i ha estat una oportunitat per sofisticar-ne el seu ús (aprendre a fer videotrucades, seguir classes online, fer els deures, etc...). No obstant, com a impacte negatiu, i en relació amb el

seguiment del curs escolar, destaquen l'avorriment pel fet de passar-se tantes hores davant les pantalles, provocant-los un major cansament i, per tant, un possible menor rendiment escolar, tal i com assenyala una noia participant d'entorn afavorit: *"Treia pitjors notes doncs em va afectar "M'avorria molt i em quedava més temps enganxada a l'ordinador"* . Noia, entorn afavorit.

Un altre aspecte negatiu destacat per les i els adolescents participants és que la pandèmia no els ha ajudat gaire a reduir l'ús de pantalles. Més aviat al contrari, degut a l'augment d'hores amb exposició a pantalles tenen la sensació d'haver-s'hi "enganxat" més i manifesten sentir-se més dependents, tal i com assenyalen un noi d'entorn desfavorit i una noia d'entorn afavorit: *"Despertarse, comer poco, sentirte mal, estar todo el día con el móvil...No tenías otra cosa que hacer... o el móvil o no hacer nada. Pues cogía el móvil, redes sociales, juegos, vídeos para hacer algo"*. Noi, entorn desfavorit. *"Molta gent en comptes de sortir a l'exterior i mirar tot lo bonic que és, s'ha quedat enganxada amb el mòbil, la Tablet, l'ordinador, la tele (...) al confinament podríem haver estat a les escoles però estàvem a casa amb les pantalles i els ordinadors i això ha creat molta addició a les pantalles. La gent està molt més enganxada a les pantalles en comptes de sortir a passejar, a la muntanya..."* Noia, entorn afavorit.

L'alumnat d'entorn desfavorit també expressa com durant el confinament es podien produir més tensions a casa i com aquest malestar es podia veure reflectit a través de les pantalles, tal i com assenyala un dels nois participants: *"Quan ens van confinar va afectar a la salut emocional perquè probablement hi havien més problemes a casa. I quan parlaves amb els amics estaves més enfadat i parlaves més malament"* Noi, entorn desfavorit.

Per últim, i especialment les noies d'entorn afavorit, declaren haver viscut malament la pèrdua de privacitat durant el confinament com declara una de les participants: *"A l'hora de fer videotrucades ens obligaven a ensenyar el nostre entorn privat i jo no volia que veiessin la meva casa, no m'agradava"* Noia, entorn afavorit.



---

# Conclusions

---

- **Les pantalles formen part de la vida quotidiana de la població adolescent**, essent les més utilitzades, per aquest ordre: el mòbil, l'ordinador, les tablettes electròniques, la televisió i les consoles. Per aquesta població l'ús de pantalles presenta nombroses oportunitats com: la socialització entre iguals, la cerca i l'accés a la informació o l'entreteniment. No obstant, també s'han descrit alguns usos problemàtics que comporten riscos per a la seva salut física i emocional com són: el sedentarisme, els trastorns de la son, l'estrés, l'ansietat o la depressió.
- Les i els adolescents han descrit els **principals usos que fan de les pantalles**. D'entre les principals motivacions per a l'ús de pantalles destaquen la possibilitat de: a) comunicar-se i socialitzar amb iguals i amb persones considerades importants; b) jugar i entretenir-se i c) cercar informació per a les tasques escolars. No obstant, **identifiquen més aspectes negatius** que positius associats a les pantalles, com per exemple: a) les distraccions i la pèrdua de temps; b) els canvis d'humor i l'agressivitat generada per alguns jocs que consideren violents; c) la dependència i la sensació d'aïllament; d) el possible accés a les dades personals i e) patir situacions de ciberassetjament
- Tot i no ser percebudes per les i els adolescents, **s'identifiquen importants diferències de gènere en l'ús de les pantalles**. Entre els nois destaca un ús més lúdic de les pantalles, vinculat als videojocs, i entre les noies un ús més relacional per comunicar-se amb iguals a través, sobretot, de les xarxes socials. Respecte els usos problemàtics de les pantalles, els nois identifiquen la temptació de gastar diners, per millorar les experiències

vinculades al joc, i els canvis d'humor o l'agressivitat que els hi generen determinats videojocs. Les noies declaren més por davant certs usos negatius de les pantalles i sentir-se més vulnerables. Destaquen, principalment, la por a viure situacions insegures, d'abús i/o ciberassetjament, i que persones desconegudes puguin accedir a les seves dades personals. Tant nois com noies assenyalen que l'exposició a les pantalles durant moltes hores pot generar-los una certa dependència i aïllament.

- Sí **es perceben diferències socioeconòmiques en l'ús de pantalles** per part de les i els adolescents. Els recursos econòmics condicionen tant l'accés i la qualitat de les tecnologies emprades com la imatge que projecten a través de les pantalles. En relació a la imatge projectada, les figures dels i les referents digitals, per exemple youtubers, emergeixen com un model a seguir que identifiquen amb ostentació i estatus. També es percep com les persones d'entorns desafavorits donen més valor als dispositius que disposen i com les d'entorns més afavorits en fan un ús més intensiu, essent, per tant, més susceptibles a la dependència. No s'han observat diferències respecte a l'alfabetització digital segons nivell socioeconòmic.
- En general, **s'identifiquen més impactes negatius que positius de l'ús de pantalles sobre la salut emocional** i les i els adolescents en són conscients de la necessitat de regular el temps davant les pantalles. Novament, s'observen diferències que responen als estereotips clàssics de gènere. Els impactes positius percebuts per les i els adolescents participants són: la diversió, la desinhibició i, vinculat al joc, sentir-se bé durant la competició, especialment entre els nois. Entre les noies, les pantalles emergeixen com un refugi per poder evadir-se quan se senten malament, tenen estrès o senten tristesa. També les utilitzen per compartir coses que els hi agraden. D'entre els impactes negatius sobre la salut

emocional s'identifiquen, novament, diverses pors. Entre els nois, destaca la por a l'addicció, per fer un abús de les pantalles, juntament amb l'agressivitat i la ira que els hi generen determinats jocs. Entre les noies, el principal impacte negatiu identificat són les alteracions en l'autoestima, especialment si reben desaprovació en les xarxes, en comparar-se amb "ideals" digitals que respresenten estereotips de bellesa normatius dominants. Així mateix, les noies són més conscients que els nois de la seva vulnerabilitat davant les pantalles i manifesten por a viure situacions de ciberassetjament i d'accés fraudulent a les seves dades personals.

- **Durant el període de confinament estricte a causa de la pandèmia per la Covid-19, l'exposició a pantalles es va incrementar molt.** Les pantalles s'han utilitzat per entretenir-se, estar en contacte amb iguals o per seguir els estudis des de casa. L'augment d'hores davant les pantalles els ha permès sofisticar-ne el seu ús però alhora tenen la sensació d'haver-se "enganxat" més. En relació amb el curs escolar, destaquen haver pogut seguir els estudis com a aspecte positiu. No obstant, també identifiquen l'avorriment i el cansament de seguir les classes online, com a aspectes negatius, i com això podria haver afectat al seu rendiment. Un altre aspecte destacat, especialment entre les noies, ha estat la sensació de pèrdua de privacitat en mostrar la seva llar a través de les pantalles. En aquest sentit, les persones d'entorns desfavorits també han expressat com es podien veure reflectits els problemes viscuts a casa i com això els generava malestar.

---

# Recomanacions

---

- Cal **avançar en el coneixement** dels diferents usos de les pantalles, per part de la població adolescent, a fi d'estimar el seu impacte sobre la seva salut física i emocional. Estudis específics sobre la salut de la població adolescent, com l'Enquesta FRESC de Barcelona, són una bona font d'informació per conèixer els principals factors de risc associats a l'ús problemàtic de pantalles. En properes edicions es podrien aportar més dades sobre aquests usos i la seva relació amb la salut emocional. És necessari complementar la informació d'aquests tipus d'estudis amb d'altres de caire més qualitatiu, que recullin les diferents vivències i percepcions de la població adolescent per identificar millor les seves necessitats i demandes.
- A nivell estratègic, cal que des de les diferents organitzacions i societats científiques **es comuniqui i difongui l'evidència per donar suport al desenvolupament de polítiques i intervencions intersectorials** que promoguin usos de pantalles saludables per aquest col·lectiu. En aquest sentit, estratègies com el Pacte del Temps a la ciutat de Barcelona esdevenen fonamentals per a la promoció d'accions que vetllin per un temps de vida quotidià més saludable, adaptades a les necessitats dels diferents col·lectius.
- Cal **dissenyar programes de promoció de la salut** als centres educatius que fomentin hàbits saludables per contribuir a la salut física, emocional i social de la població adolescent, amb l'abordatge dels diferents riscos associats als usos problemàtics de les pantalles. És necessari que aquestes intervencions contemplin estratègies múltiples i

complementàries amb accions adreçades també a d'altres entorns, com ara l'entorn familiar i l'entorn comunitari, i que estiguin en xarxa amb d'altres propostes comunitàries per promoure una població més participativa i més saludable. En aquest sentit, esdevé fonamental el treball intersectorial i enfortir les aliances entre els diferents agents implicats a la comunitat educativa i al territori. És especialment important incloure en aquestes aliances als i les referents de la població adolescent i compartir els seus canals.

- És fonamental **incorporar la perspectiva de l'equitat** tant en la recerca com en el disseny de les diferents polítiques i intervencions de promoció de la salut, atenent amb major intensitat les necessitats de les persones en situació de major vulnerabilitat. Aquestes intervencions han de basar-se en l'evidència disponible i han d'assegurar els mitjans per avaluar la seva qualitat i efectivitat.
- És imprescindible **incorporar la població adolescent en el disseny, implementació i avaluació de les polítiques i intervencions de promoció de la salut** que s'adrecin a aquesta població. És necessari garantir la representació de la seva veu per ajustar les intervencions a les seves necessitats i motivacions defugint, per tant, d'aproximacions paternalistes per part de les institucions. Així mateix, és una via per garantir la seva participació com a ciutadanes i ciutadans de ple dret i el seu apoderament en relació a plantejar-se canvis respecte a la seva salut.
- Cal **tenir en compte** també **l'impacte que la Covid-19 ha tingut sobre la salut emocional de la població adolescent**. Esdevé fonamental la recerca col·laborativa per abordar els principals reptes que ha interposat la Covid-19 a fi de millorar l'evidència disponible i el desenvolupament de les futures accions. En aquest sentit, caldria combinar els programes específics per a la promoció dels usos responsables de les pantalles amb d'altres estratègies i

intervencions que abordin, específicament, l'impacte que la pandèmia ha provocat sobre la salut emocional d'aquesta població.

---

# Bibliografia

---

- Abdullah, M.Q., 2017. Smartphone Addiction: Critical Issues. Glob. J. Addict. Rehabil. Med. <https://doi.org/10.19080/gjarm.2017.04.555646>
- American Psychiatric Publishing, 2016. . American Psychiatric Association Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition [DSM-5®]. Am. Psychiatr. Publ.
- Anderson, E.L., Steen, E., Stavropoulos, V., 2017. Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. Int. J. Adolesc. Youth. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., Chamarro, A., 2009. Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. Comput. Human Behav. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Boer, M., Stevens, G.W.J.M., Finkenauer, C., de Looze, M.E., van den Eijnden, R.J.J.M., 2021. Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. Comput. Human Behav. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Fernández Alonso, M. del C., Tizón, J.L., 2021. Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. Atención Primaria. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Carvalho, M., Branquinho, C., de Matos, M.G., 2021. Cyberbullying and Bullying: Impact on Psychological Symptoms and Well-Being. Child Indic. Res. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09756-2>
- Castells, M., 2010. La sociedad red: una visión global. Enl@ce Rev. Venez. Inf. Tecnol. y Conoc.
- Clotas C, Bartroli M, P.M., 2019. Informe de recomanacions per abordar el joc patològic a la ciutat de Barcelona, Agència Salut Pública de Barcelona. Barcelona.
- Continente, X., Pérez, A., Espelt, A., López, M.J., 2017. Media devices, family relationships and sleep patterns among adolescents in an urban area. Sleep Med. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.04.006>

- Digital Report 2021: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. - We Are Social ES [WWW Document], n.d. URL <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital-report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile> (accessed 5.10.21).
- García Aparicio, V., Rodríguez Jiménez, M., 2017. LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD ADOLESCENTE EN INTERNET. *Int. J. Dev. Educ. Psychol. Rev. INFAD Psicol.* <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.828>
- Gómez-Becerra, I., Fluja, J.M., Andrés, M., Sánchez-López, P., Fernández-Torres, M., 2020. Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Rev. Psicol. Clínica con Niños y Adolesc.*
- González-Rábago, Y., Cabezas-Rodríguez, A., Martín, U., 2021. Social Inequalities in Health Determinants in Spanish Children during the COVID-19 Lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* <https://doi.org/10.3390/ijerph18084087>
- Granic, I., Morita, H., Scholten, H., 2020. Beyond Screen Time: Identity Development in the Digital Age. *Psychol. Inq.* <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214>
- Guío Camargo, R.E., 2020. Derecho de niños, niñas y adolescentes frente al COVID-19. *Ius Prax.* <https://doi.org/10.26439/iusetpraxis2020.n50-51.5032>
- Jacques-Avinõ, C., López-Jiménez, T., Medina-Perucha, L., De Bont, J., Gonçalves, A.Q., Duarte-Salles, T., Berenguera, A., 2020. Gender-based approach on the social impact and mental health in Spain during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study. *BMJ Open.* <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044617>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaides, N.C., Darviri, C., Chrousos, G.P., Kanaka-Gantenbein, C., Bacopoulou, F., 2021. Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>
- López, M.J., Continente, X., Sánchez, E., Bartroli, M., 2017. Intervenciones que incluyen webs y redes sociales: herramientas e indicadores para su evaluación. *Gac. Sanit.* <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.12.006>
- Marks, R.J., De Foe, A., Collett, J., 2020. The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Child. Youth Serv. Rev.* <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>
- Martínez-Monteagudo, M.C., Delgado, B., Inglés, C.J., Escortell, R., 2020. Cyberbullying and social anxiety: A latent class analysis among spanish adolescents. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* <https://doi.org/10.3390/ijerph17020406>
- Mays, N., Pope, C., 2000. Qualitative research in health care: Assessing quality in



- qualitative research. Br. Med. J. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7226.50>
- Moreno, C., Ramos, P., River, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuente-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A., Lea-López, E., 2019. La adolescencia en España: salud, bienestar, familia ,vida académica y social. Resultados del Estudio HBSC 2018. Minist. Sanidad, Consum. y Bienestar Soc.
- Nielsen, P., Favez, N., Liddle, H., Rigter, H., 2019. Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. J. Behav. Addict. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.61>
- Olivella, M., Contiente, X., Bartroli, M., Serral, G., Pérez, G., 2020. The problematic use of the mobile: a cross-sectional analysis of the individual profile and associated factors. Manuscript submitted for publication.
- Olivella, M., Sánchez-Ledesma, E., Contiente, X., Clotas, C., Pérez, G., 2021. Perceptions of screen use and its impact on the health and wellbeing of the adolescent population of Barcelona: a qualitative study. Manuscript submitted for publication.
- OMS | Salud mental [WWW Document], n.d. URL [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/) (accessed 5.10.21).
- Orben, A., 2020. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Ortega-Mohedano, F., Pinto-Hernández, F., 2021. Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices. Comunicar. <https://doi.org/10.3916/C66-2021-10>
- Pedreira Massa, J.L., 2020. Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la Salud Pública. Rev. Esp. Salud Publica.
- Rahmawati, A., Fitriana, D.M., Pradany, R.N., 2020. A Systematic Review of Excessive Social Media Use: Has It Really Affected Our Mental Health? J. Ners. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i3.17061>
- Robinson, T.N., Banda, J.A., Hale, L., Lu, A.S., Fleming-Milici, F., Calvert, S.L., Wartella, E., 2017. Screen media exposure and obesity in children and adolescents. Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758K>
- Royal Society for Public Health, 2017. Social media and young people' s mental health and wellbeing. R. Soc. Public Heal.
- Sádaba Chalezquer, C., Bringué Sala, X., 2010. Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. CEE Particip. Educ. 15, 86–104.
- Santamariña-Rubio E, Serral Cano, G, C Pérez, A.C. i G. col·laborador enquesta F.

- 2016, 2017. La salut i els seus determinants en l'alumnat adolescent de Barcelona. Enquesta FRESC 2016, Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona.
- Schønning, V., Hjetland, G.J., Aarø, L.E., Skogen, J.C., 2020. Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Seo, J., Lee, C.S., Lee, Y.J., Bhang, S.Y., Lee, D., 2021. The type of daily life stressors associated with social media use in adolescents with problematic internet/smartphone use. *Psychiatry Investig.* <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0060>
- Seral-Cortes, M., Sabroso-Lasa, S., Bailo-Aysa, A., Gonzalez-Gross, M., Molnár, D., Censi, L., Molina-Hidalgo, C., Gottrand, F., De Henauw, S., Manios, Y., Mavrogianni, C., Widhalm, K., Kafatos, A., Dallongeville, J., Moreno, L.A., Esteban, L.M., Labayen, I., De Miguel-Etayo, P., 2021. Mediterranean diet, screen-time-based sedentary behavior and their interaction effect on adiposity in European adolescents: The HELENA study. *Nutrients* 13, 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu13020474>
- Tandon, A., Dhir, A., Almugren, I., AlNemer, G.N., Mäntymäki, M., 2021. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Res.* <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F., Bogt, T. Ter, 2018. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *J. Behav. Addict.* <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Wilksch, S.M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., Wade, T.D., 2020. The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *Int. J. Eat. Disord.* <https://doi.org/10.1002/eat.23198>
- World Health Organization, 2020. Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. *Int. Rep.*
- Yesilyurt, F., Turhan, N.S., 2020. Prediction of the time spent on Instagram by social media addiction and life satisfaction. *Cypriot J. Educ. Sci.* <https://doi.org/10.18844/cjes.v15i2.4592>
- Yu, S., Sussman, S., 2020. Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? *Int. J. Environ. Res. Public Health.* <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



**Ajuntament  
de Barcelona**



La Salut en xifres

Connectem  
f t o in

[www.aspb.cat](http://www.aspb.cat)